

Anlage 3: Beschreibung des Gewandtheatrlaufes

Gesamtlänge: 1350 cm = 13,50 m

1. Im Verfüßlergang vorwärts überwinden der Bank. Das Aufsetzen der Hände erfolgt in eine 30 cm-Zone am Bankende.
2. Im Slalomlauf Umlaufen der drei Slalomstangen (Fuß 15x15 cm, Metall 5 mm stark, Stange 135 cm hoch).
3. Durch hochgestelltes Kastenteil Überspringen des quergestellten Kastenteils. Quergestelltes Kastenteil wird anschließend durchkrochen und rechts herum umlaufen.
4. Nach Umlaufen des quergestellten Kastenteils mit einem oder beiden Beinen in offenes Kastenteil einsteigen und anschließend über aufgelegten Kastendeckel laufen. An der Slalomstange ist links vorbeizulaufen.
5. Auf der Matte Ausführung der Rolle vorwärts.
6. Im Verfüßlergang rückwärts Überwinden der Bank. Das Aufsetzen der Hände erfolgt in einer 30 cm-Zone am Bankanfang. Die Bank darf am Ende nur mit den Füßen aus einer 30 cm-Zone verlassen werden.

Durchführung:

Einmalige Erklärung der Aufgabe bei gleichzeitiger Demonstration des Bewegungsablaufs durch den Helfer. Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der beste Versuch wird gewertet. Das Startkommando lautet: Fertig-Los. Die Zeit wird nach vollständigem Überqueren der Ziellinie genommen. Die Laufzeit wird in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst.

Fehlerbewertung:

Nachfolgende Fehler werden mit jeweils einer Sekunde Zeitaufschlag bestraft.

1. Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank nur mit einer Hand in der 30 cm-Zone.
2. Jedes vorzeitige Verlassen der Bank. Voraussetzung ist die Fortsetzung der Übung an der Fehlerstelle.
3. Umwerfen jeder einzelnen Slalomstange.
4. Seitliches Einsteigen in den Kasten.
5. Umwerfen der Wendestange.
6. Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank mit nur einer Hand bzw. einem Fuß in der 30 cm-Zone.
7. Umwerfen des hochgestellten Kastenteils

Alle übrigen Fehler fallen unter "Nicht ordnungsgemäße Ausführung des Übungslaufes". In diesem Fall ist der Versuch ungültig. Es gibt keine Wiederholung.

Materialbedarf:

- Kasten (komplett)
- 2 Turnbänke
- 4 Slalomstangen
- 1 Matte
- Stoppuhren
- Bandmaß und Kreide (Lenkerband)

Gewandtheitslauf (Abbildung)

